Marchons vers l'école

EN RÉGION PROVENCE ALPES-CÔTE D'AZUR

LA LETTRE 2011

NUMÉRO 9

DOSSIER PÉDIBUS & SANTÉ

Marcher à l'école, du plaisir avant tout !

Les professionnels de santé et les pouvoirs publics alertent sur l'évolution des modes de vie qui mettent la santé des enfants en danger. Des mesures sont mises en place ; nouvelles règles en faveur d'une meilleure qualité de vie. Une évidence apparait : il faut bouger plus.

Impensable, à l'heure où le temps s'accélère sans cesse aussi pour les enfants, qui vivent et évoluent au quotidien dans un contexte sociétal où les stimulations viennent de tous côtés. Grâce aux outils modernes tels que jeux électroniques, télévision, internet, téléphone mobile, PC portable, voiture, chaque seconde est utilisée et nos enfants finissent par « courir » après le temps. Tout en bougeant moins.

Comment, dans un tel contexte, convaincre les parents d'inscrire leurs enfants aux pédibus, qui les amènent à l'école à pied en toute sécurité ? Parce que c'est un gain de temps. Oui, mais, y-a-t-il vraiment la sécurité nous demandent alors les parents ? Même si aucun accident ne s'est jamais produit dans ce dispositif d'écomobilité scolaire, ils craignent l'insécurité. La question des responsabilités est de plus en plus pesante. Le « vivre ensemble » semble avoir cédé la place au microcosme familial où on peut avoir confiance. Dehors, tout stimule la peur : la pollution, les catastrophes naturelles, les accidents…

Peut-être faudrait-il davantage aborder les pédibus en insistant sur la notion du plaisir, avec un message dans un langage compréhensible et positif. Oui, les pédibus, c'est avant tout du plaisir ! Marcher ensemble, découvrir son quartier, croiser ses habitants, regarder autour de soi, sentir son environnement et « vivre ensemble » !

Espérons qu'en prenant les choses du bon coté de la vie, le message du bienfait pour le corps et pour la planète passera plus facilement !

Extrait d'un entretien avec

Marie-Laure Cadart,
médecin et anthropologue

Novembre 2011

RESTEZ INFORMÉS !

INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER MVE PACA SUR www.marchonsverslecole.com

15 NOVEMBRE 2011 À MARTIGUES !

10ÈME JOURNÉE RÉGIONALE D'ÉCHANGE MVE

COORDINATION GÉNÉRALE
CPIE PAYS D'AIX

L'ANIMATION MVE EN RÉGION PACA

Depuis 2002, la région Provence-Alpes-Côte d'Azur et l'ADEME soutiennent une structure d'assistance pour toute opération d'écomobilité scolaire**.*

Son nom : l'animation Marchons vers l'école (MVE).

Son objectif : appuyer les initiatives locales dans toute la région, pour permettre à nos bambins d'aller à pied à l'école, accompagnés et en toute sécurité !

→ Assister

L'assistance est apportée par des intervenants spécialisés dans l'organisation des déplacements urbains et dans l'éducation à l'environnement et au développement durable. Elle est organisée en relais locaux*** répartis sur l'ensemble de la région PACA.

Ainsi, neuf personnes sont présentes pour apporter l'aide nécessaire aux communes, parents, associations et écoles qui souhaitent organiser un pédibus ou un vélobus.

→ Animer

Les personnes qui contactent l'animation MVE pour obtenir une information, avoir une aide ou pour être assistées dans la mise en place d'un pédibus/vélobus constituent aujourd'hui un réseau d'acteurs comptant plus de 500 personnes. L'animation les informe, les réunit et les aide à se développer.

→ Contacter

Votre relais local*** le plus proche vous apporte une assistance téléphonique pour obtenir des informations et renseignements généraux. En plus, une adresse électronique - mve@regionpaca.fr - est à votre disposition pour entrer en contact avec l'ensemble des membres de l'animation MVE.

→ D' « autonome »…

Mode d'emploi, documents à télécharger, retour d'expérience… le site internet www.marchonsverslecole.com propose un ensemble d'outils pratiques aidant à la réalisation d'un pédibus en autonomie.

→ … à « très motivé »

Appuyer les projets les plus motivés passe par un appel à projet lancé chaque année par l'animation. Durant une année, 20 projets sélectionnés bénéficient alors d'une assistance sur mesure : animer des réunions de présentation, apporter l'assistance technique et organisationnelle pour le lancement et/ou la pérennisation d'opérations MVE…

> Téléchargez le dossier de candidature sur www.marchonsverslecole.com

*Agence de l'Environnement et de la maîtrise de l'Énergie
**Écologie et économie des déplacements pour se rendre à l'école ou en partir
***voir contacts au dos

« De mon temps, on marchait pour aller à l'école ! »

Cette phrase n'a jamais été aussi vraie puisqu'une étude* démontre qu'aujourd'hui seulement 30 % des enfants qui fréquentent l'école primaire marchent ou prennent leur vélo pour s'y rendre.

*Étude réalisée par l'Université de Montréal Paul Lewis

LE DÉCLIN DE LA MARCHE

Les professionnels de santé alertent sur l'évolution des modes de vie. La sédentarité et la réduction de l'activité physique font peser désormais des risques sur la santé de nos enfants.

Mais le déclin de la marche et du vélo auprès du jeune public scolaire s'explique aussi par les nouvelles façons d'occuper le territoire, notamment par le phénomène d'étalement urbain, la dispersion des activités, l'augmentation des distances à parcourir ainsi que par les horaires de plus en plus chargés. À cette contrainte de temps, s'ajoute celle de l'espace public qu'on a laissé envahir par la voiture, et le piéton s'y sent exclu ou même menacé.

DOSSIER

POURQUOI LES PÉDIBUS SONT-ILS BONS POUR LA SANTÉ ?

Les habitudes de vie des parents sont également une cause. En effet, ces derniers ne montrent pas toujours le bon exemple à leurs enfants en prenant la voiture pour parcourir même les plus petites distances. Si les parents ne sont pas convaincus de l'importance de la marche quant à la dépense d'énergie quotidienne et à l'apprentissage de l'autonomie, et s'ils n'acceptent pas de laisser leurs enfants marcher, seuls ou accompagnés, pour aller à l'école, ces derniers ne marcheront pas.

BOUGER, C'EST ESSENTIEL

Et pourtant : l'activité physique, comme la bonne nutrition d'ailleurs, est essentielle au bon développement d'un enfant. Elle protège sa santé et lui permet de rester en forme. C'est un moyen pour lui de libérer son énergie, de développer ses compétences motrices et cognitives (coordination, vitesse, endurance, souplesse), de rencontrer de nouvelles personnes et développer sa confiance en lui. Bouger dès le plus jeune âge permet aussi de prendre de bonnes habitudes pour plus tard.

À FOND LA FORME

Les bénéfices pour la santé de l'activité physique sont nombreux :

→ **Bouger aide à rester en forme**
Bouger permet d'évacuer le stress et certaines contrariétés. L'activité physique peut avoir un effet favorable sur l'anxiété.

→ **Bouger entretient le corps**
Pratiquer une activité physique régulière permet de :

- améliorer le fonctionnement du cœur et des poumons. Même après une courte marche, on sent son cœur battre, on respire mieux, on se sent plus détendu,
- entretenir la force musculaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination et le tonus,
- augmenter son capital osseux, ce qui participe à la croissance,
- augmenter la résistance à l'effort pour lutter plus efficacement contre la fatigue.

Marchons vers l'école

EN RÉGION PROVENCE ALPES-CÔTE D'AZUR

→ **Bouger améliore la qualité du sommeil**
Après s'être dépensé, on s'endort plus rapidement, on se réveille moins souvent la nuit et on augmente la durée de sommeil.

→ **Bouger préserve la santé**
La pratique quotidienne d'une activité physique permet de diminuer le risque de développer certaines maladies (maladies cardio-vasculaires, hypertension artérielle, cancers, diabète de type 2,…).

→ **Bouger combat l'obésité**
L'activité physique est aussi un moyen d'utiliser l'énergie consommée via les aliments ingérés : elle limite ainsi la prise de poids.

UNE SOLUTION : LE PÉDIBUS

Vous manquez d'idées ou d'astuces pour trouver un bon moyen pour votre enfant et vous d'exercer une activité physique tous les jours ?

Là voilà : créez un pédibus et redécouvrez la marche à pied pour aller à l'école !

→ **INFO+**
www.marchonsverslecole.com

ALLEZ, ON S'AGITE !

La marche, le vélo, la piscine, les jeux de plein air, le sport, la balade avec le chien, ou les courses avec maman… tous les moyens qui font bouger un enfant sont bons.
Il ne s'agit pas d'élever de futurs sportifs de haut niveau : une petite heure par jour et le tour est joué !

Les pouvoirs publics s'impliquent

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) est l'instance de référence en matière de nutrition. Réunissant tous les acteurs concernés en France par la nutrition, ce programme a notamment pour objectif d'émettre des recommandations fiables en matière de nutrition et d'activité physique.

→ **INFO+** : www.mangerbouger.fr

INFOS JURIDIQUES

LES OBLIGATIONS DU PIÉTON FACE À LA CIRCULATION

« Les véhicules doivent céder le passage aux piétons dès l'instant où ceux-ci sont régulièrement engagés dans la traversée d'une chaussée » (article R. 415-11). Si le code de la route impose aux automobilistes de respecter les piétons, il ne confère pas à ces derniers tous les droits. En effet, le piéton doit utiliser les passages prévus à son intention, à condition qu'il en existe à moins de 50 m.

Un piéton "régulièrement engagé" doit avoir évalué la visibilité, la distance et la vitesse des véhicules ainsi que de la couleur des feux de signalisation (article R. 412-37). Il ne dispose pas d'une priorité absolue comme dans une aire piétonne ou une zone de rencontre.

Le cas particulier de l'enfant piéton

Face à la circulation, un enfant ne réagit pas comme un adulte. Il appartient donc à l'adulte de lui apprendre son comportement et à connaître les dangers de la rue.
L'enfant met en général 3 à 4 secondes à distinguer un véhicule à l'arrêt d'un véhicule en mouvement. Une demi-seconde suffit en revanche à l'adulte.

Le champ visuel d'un enfant est limité. Sa petite taille l'empêche de voir par-dessus les voitures et le cache des automobilistes. Il ne reconnaît pas les signaux sonores du danger.
Il convient donc de lui faire emprunter les passages destinés aux piétons et de lui apprendre la signalisation tricolore. Il est nécessaire, dans tous les cas, de le faire descendre de voiture du côté du trottoir.

→ INFO+
www.ecoledelaroute.fr • Ressources pédagogiques « prévention et sécurité routière »

EN RÉGION PROVENCE ALPES-CÔTE D'AZUR

UNE NEWSLETTER, MESSAGER DE VOS NOUVELLES

Depuis le printemps 2011, l'animation MVE PACA s'est dotée d'un nouvel outil d'information : **la newsletter MVE**.

Son apparition trimestrielle vous permettra de connaître en avant première les événements à ne pas manquer, de découvrir de nouvelles initiatives prises en matière de pédibus, de vous convaincre de l'intérêt de la marche à pied…

Pour la recevoir, inscrivez-vous sur **www.marchonsverslecole.com**

@CTUALITÉS

Les manifestations à venir, des opérations spéciales « écomobilité scolaire » organisées par une commune ou une association en région PACA, une fête ou journée nationale liée au développement durable…

Pour suivre l'actualité MVE de plus près, rendez-vous dans l'espace **Actualités** du site **www.marchonsverslecole.com**

15 NOVEMBRE 2011

JOURNÉE RÉGIONALE D'ÉCHANGES MVE PACA

Ce moment de rencontres et de débats s'adresse aux personnes impliquées et intéressés par le dispositif Marchons vers l'école et par toutes les questions liées à l'écomobilité scolaire.

Nombreuses sont les occasions pour intégrer un projet de pédibus dans une politique locale : Agenda 21, charte de développement durable, Plan de Déplacements Urbains, santé et nutrition…

Les dispositifs locaux en faveur des pédibus seront le thème de cette 10ème édition.

Martigues, salle des conférences, Hôtel de Ville
9h30 à 16h30

→ Inscription & renseignements
mve-cpie@orange.fr
04 42 28 25 05

POINTS DE VUE

DES PROFESSIONNELS POUR L'ENCADREMENT, VERS UNE ÉVOLUTION DES PÉDIBUS ?

À l'heure des grands enjeux de développement durable, des collectivités (communes, agglomérations,…) désirent mettre en place des pédibus sur leur territoire pour répondre aux problématiques de déplacements.

Il est alors nécessaire de sensibiliser, informer, mobiliser et rassurer des parents d'élèves accompagnateurs. L'expérience nous montre que cela n'est pas évident dans des villes ou des quartiers où le lien social s'est délité.

Ainsi des collectivités ont décidé de se donner les moyens de leur ambition en formant des accompagnateurs de pédibus professionnels. Ils sont policiers municipaux, animateurs jeunesse ou services civiques volontaires. C'est un véritable service public qui est proposé. Le système a l'avantage de permettre une mise en place rapide des lignes lorsque la mobilisation de parents d'élèves accompagnateurs est difficile. Ces derniers accueillant positivement ces encadrants municipaux qu'ils jugent rassurants.

UN PÉDIBUS PROFESSIONNALISÉ EST-IL TOUJOURS UN PÉDIBUS ?

Le pédibus c'est de la solidarité, de la fraternité. C'est une vision de notre société basée sur le mieux vivre ensemble, c'est de l'engagement, la participation de tous à un « monde meilleur ».

Devons-nous attendre des pouvoirs publics qu'ils accompagnent nos enfants à pied à l'école ?

Les collectivités réalisent déjà des ramassages scolaires en transport en commun, pourquoi pas à pied ? La participation de professionnels à l'encadrement de pédibus peut être un déclencheur pour rapprocher des parents d'élèves, retisser ce lien perdu.

On ne peut que souhaiter que cet appui de la collectivité contribue à la mobilisation des parents pour participer à l'accompagnement des enfants, et non pas à leur désengagement.

Propos recueillis par le CPIE des Iles des Lérins et du Pays d'Azur

INFO +

LIENS, LIVRES & ADRESSES UTILES

Conseil Régional PACA
Tél : 04 91 57 50 57
→ www.regionpaca.fr

ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) PACA
N° Azur : 0 810 060 050
→ www.ademe.fr/paca

DREAL (Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement) PACA
→ www.paca.developpementdurable.gouv.fr

Réseaux de Surveillance de l'air
Atmo PACA
→ www.atmopaca.org
AIRFOBEP
→ www.airfobep.org

I walk to school
Site officiel international
→ www.iwalktoschool.org

Prévention routière
→ www.preventionroutiere.asso.fr

Réseau École et Nature
Site dédié aux pratiques éducatives liées au thème de l'écomobilité
→ www.mobilite.reseauecoleetnature.org

MVE EN CHIFFRES

31 **nouvelles initiatives** de pédibus en région Provence-Alpes-Côte d'Azur en 2011 :

Alpes de Haute-Provence (04) : Manosque / Vinon-sur-Verdon / La Brillane / **Hautes-Alpes (05) :** Embrun / L'Argentière-la-Bessée / Monetier-les-Bains / **Alpes-Maritimes (06) :** Peymeinade / Nice / Vence / Cannes / Cagnes-sur-Mer / **Bouches-du-Rhône (13) :** Aix-en-Provence / Gréasque / La Fare-les-Oliviers / Salon-de-Provence / Vitrolles / **Var (83) :** Saint-Cyr-sur-Mer / Solliès-Pont / **Vaucluse (84) :** Camaret-sur-Aigues / Cadenet / L'Isle-sur-la-Sorgue / Goult / Cavaillon.

CONTACTS MVE

COORDINATION GÉNÉRALE

CPIE* DU PAYS D'AIX

Domaine du Grand Saint-Jean
4855, chemin du Grand Saint-Jean
13540 Puyricard
Tél.: 04 42 28 25 05
Contact : Mariette Carles
mve-cpie@orange.fr

assisté du
BUREAU D'ÉTUDES ÉCLAT

RELAIS LOCAUX

BOUCHES-DU-RHÔNE ET VAR

CPIE* DU PAYS D'AIX
(voir coordonnées ci-dessus)

BUREAU D'ÉTUDES ÉCLAT
Contact : Catherine Myard
Tél.: 04 91 62 66 67
c.myard@gmail.com

Contact : Laurent Boudes
Tél.: 04 42 22 42 20
l.boudes@laposte.net

⚠ *Les communes membres du Parc naturel régional du Luberon sont invitées à contacter directement l'assistance écomobilité du Pnrl au 04 90 74 71 96.*

** Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement.*

HAUTES-ALPES

CPIE* DE HAUTE-DURANCE
Les Arcades
05100 Val des Prés
Tél.: 04 92 20 04 69
Contact : Marie Terrasse
cpie.marie@free.fr

ALPES DE HAUTE-PROVENCE ⚠

CPIE* ALPES DE PROVENCE
Château de Drouille
04100 Manosque
Tél.: 04 92 87 58 81
Contact : Jean-Michel Aguillon
contact@cpie04.com

VAUCLUSE ⚠

CPIE* DU PAYS DE VAUCLUSE
25 bd Pons
84800 Isle-sur-la-Sorgue
Tél.: 04 90 27 08 61
Contact : François-Guillaume Heurté
cmecpie84@cme-cpie84.org

ALPES-MARITIMES

CPIE* DES ÎLES DE LÉRINS ET PAYS D'AZUR
1 Place des Orangers
06400 Cannes
Tél.: 04 93 39 26 80
Contact : Jérôme Rodriguez
jerome.cpieazur@gmail.com

LÉGAL & CRÉDITS

Edition & direction de la publication : L'animation Marchons vers l'école PACA

Rédaction :
Rédacteur en chef : Jean-Paul Bouquier
Rédaction & coordination : Ulrike Fischer - 04 42 28 25 07

Conception & réalisation graphique : Evelyne Wallet - Aix-en-Provence

Photos© et illustrations© : Patrick Wallet/CPIE du Pays d'Aix/Associations

Impression : Maxi Prim' sur papier PEFC

Droits d'auteur : L'ensemble de cette lettre relève de la législation française et internationale sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. La reproduction des articles ou parties d'article nécessite au préalable l'autorisation de l'animation MVE. La reproduction est interdite pour une utilisation commerciale. Les photos appartiennent à leur auteur et ne doivent en aucun cas faire l'objet d'une diffusion sans autorisation.

NOS PARTENAIRES